



「武」之精粹： 少林功夫秘籍



少林功夫是中华武术的杰出代表，其“秘籍”是历代武僧实战、演练、总结的结晶。这些秘籍多以图谱、口诀、心法、练功方法等形式流传。

内功心法：



《易筋经》：最负盛名的少林内功典籍。传说源自达摩，实为明代托名之作。核心是通过特定的姿势、呼吸（导引吐纳）和意念活动，锻炼筋骨、疏通经络、培养真气，达到“易筋洗髓”、强健体魄、增长内力的目的。是少林武功的根基之一。

《洗髓经》：常与《易筋经》并称，传说亦源自达摩。更侧重于内在精神的修养和心性的净化（“洗髓”），与禅修结合紧密。其内容多被认为更玄奥，部分内容可能散佚或融入《易筋经》体系。

《内功图说》/《内功经》：系统阐述少林内功修炼原理、方法、步骤的典籍，包含多种导引、吐纳、站桩功法。

拳术套路与技法：

《少林拳谱》：这是一个庞大的体系，包含少林寺流传的数百种拳术套路的图谱和口诀。著名的如：

罗汉拳：少林入门基础拳法，风格古朴实用。

心意把：被誉为“少林拳之母”，是极为核心的功法，仅有少数动作，但内涵极深，练功与实战价值极高。

小洪拳、大洪拳、通背拳、炮拳、七星拳、朝阳拳、长护心意门拳：少林代表性的经典拳术。

器械功夫：

《少林棍谱》：少林棍法闻名天下，有“少林棍僧”之说。棍谱记载各种棍法套路（如风火棍、齐眉棍、排棍、穿梭棍）和实战技法。“十三棍僧救唐王”的传说更使其声名远播。

《少林刀谱》《少林剑谱》《少林枪谱》：

记载各种刀法（如少林单刀、双刀、梅花刀）、剑法（达摩剑、少林乾坤剑）、枪法（十三名枪、二十一名枪）的套路和技法。



其他器械谱：如鞭、铲、钩、拐、匕首、流星锤等稀有兵器的练法和用法。

阵法与特殊功法：

《少林阵法图》：如著名的少林罗汉阵（由十八罗汉阵演变而来），记载阵型变化、协同攻防之法。

硬气功/排打功秘籍：如金钟罩、铁布衫等抗击打能力的训练方法。

轻功秘籍：如飞檐走壁、穿纵术等的训练要诀（通常与内功和特殊练法结合）。

点穴秘籍：记载经络穴位、点打时辰、解穴方法的秘传。